

■ Nota de premsa ■

Tret de sortida, aquest setembre, a les escoles de salut que organitza l'ICS al Bages i al Berguedà per millorar la salut i el benestar de la ciutadania

- És el primer cop que es fan a Bagà, Gironella, Guardiola, Puig-reig, Navàs i Callús; la segona edició, en el cas de Berga, Santpedor, Súria i Vacarisses i la quarta edició, a Sant Vicenç de Castellet

L'Institut Català de la Salut (ICS) de la Catalunya Central impulsa, a partir del setembre, diverses escoles de salut al Bages i al Berguedà amb activitats gratuïtes sobre agilitat, equilibri, benestar emocional, salut bucodental, automedicació, salut sexual i reproductiva i alimentació saludable, entre d'altres. L'objectiu és millorar la salut i el benestar de la ciutadania i acostar l'atenció primària a la comunitat.

Serà el primer cop que s'engeguen escoles de salut als municipis de Bagà, Gironella, Guardiola de Berguedà, Puig-reig, Navàs i Callús. Es tracta de la segona edició en el cas de Berga, Santpedor, Súria i Vacarisses (municipi al qual dona servei l'Equip d'Atenció Primària Montserrat) i la quarta edició a Sant Vicenç de Castellet. Les sessions estan liderades per professionals d'atenció primària d'infermeria, nutrició, i farmàcia i també per referents de benestar emocional, higienistes o fisioterapeutes.

Les escoles de salut són una intervenció comunitària liderada pels equips d'atenció primària (EAP), els continguts de les quals es treballen estretament amb altres institucions i entitats dels municipis, com són ajuntaments, associacions de veïns, biblioteques, casals de persones grans, serveis socials o centres cívics. El disseny i el desenvolupament de la intervenció s'adapten a les característiques i necessitats de cada municipi.

Puig-reig

El 12 de setembre comença l'Escola de salut de Puig-reig, que es farà els dimarts de 18 a 19.30 h a l'espai de La Sala. Aquell dia es parlarà sobre cuina saludable; el 10 d'octubre,

sobre benestar; el 21 de novembre, sobre salut bucodental, i el 19 de desembre, sobre salut sexual i reproductiva.

Guardiola de Berguedà

L'Escola de salut de Guardiola serà els dijous, i els temes que s'hi tractaran són: benestar (el 14 de setembre); equilibri i agilitat (el 19 d'octubre); alimentació (23 de novembre); automedicació (14 de desembre). Les xerrades es faran d'11.30 a 12.30 h a la Llar del Pensionista del municipi.

Súria

La segona edició de l'Escola de salut de Súria, que organitza l'ICS amb l'Ajuntament de Súria, tindrà lloc del 14 de setembre al 15 de desembre, de 10.30 a 11.30 h a l'Esplai. La sessió del 14 de setembre es dedicarà al moviment a casa; la del 21 de setembre, a com cuidar el cuidador; la del 28 de setembre, a la salut bucodental; la del 5 d'octubre, a la nutrició en patologies cròniques; la del divendres 6 d'octubre, a fer una caminada a la Grau amb el Centre Excursionista de Súria, la del 19 d'octubre, als drets i deures de la gent gran; la del 26 d'octubre, a la farmaciola a casa; la del 2 de novembre, al reciclatge i serà a càrrec de l'Ajuntament; la del 3 de novembre, a fer una nova caminada amb el Centre Excursionista a les Guixeres; la del 9 de novembre, a la cura de la pell; la del 16 de novembre, a la interacció entre medicina natural i fàrmacs; la del 23 de novembre, al sòl pelvià i la sexualitat; la del 30 de novembre, a fer una sessió de música i moviment a càrrec de l'Escola Municipal de Música; la de l'1 de desembre, a fer una caminada fora vila al Gorg de les Escaletes i la Riera de Rajadell, i el 14 de desembre, la darrera sessió, a una activitat d'aiguagim al gimnàs Pou4SAS.

Navàs

Les sessions a Navàs seran els dilluns, del 18 de setembre al 18 de desembre, de 18 a 19 h a la sala d'actes de la Biblioteca municipal. S'hi tractaran els temes següents: el 18 de setembre, l'app La Meva Salut; el 2 d'octubre, nous perfils professionals; el 16 d'octubre, recursos web en salut; el 30 d'octubre, gestió del dolor; el 13 de novembre, com llegir etiquetes dels productes que comprem; el 20 de novembre, eutanàsia; el 27 de novembre, salut emocional, i l'11 de desembre es farà la darrera xerrada, que serà sobre la salut bucodental.

Berga

La segona edició de l'Escola de salut s'iniciarà el 20 de setembre i tindrà lloc de forma quinzenal, els dimecres, de 17 a 18 h al Casal Cívic de Berga. La primera xerrada girarà entorn de la salut bucodental; l'11 d'octubre es donaran consells per aprendre a llegir les etiquetes dels productes; el 25 d'octubre, la sessió serà sobre automedicació; el 15 de novembre, sobre primers auxilis; el 29 de novembre, sobre afectivitat i relacions sanes; i el 13 de desembre, l'última sessió, serà sobre salut sexual i reproductiva.

Gironella

Els temes que s'hi tractaran seran: dimarts 26 de setembre, benestar; el 17 d'octubre, cuina saludable; el 14 de novembre, mites del dolor, i el 12 de desembre, salut sexual i reproductiva. Totes les sessions seran de 18 a 19.30 h a la Biblioteca municipal.

Bagà

Les activitats seran els dijous: el 28 de setembre versarà sobre agilitat; el 26 d'octubre, sobre benestar; el 23 de novembre es parlarà de l'automedicació, i el 14 de desembre, dels mites de l'alimentació. Les xerrades seran d'11.30 a 12.30 h al Club Sant Jordi.

Callús

La primera Escola de salut de Callús arrencarà el 28 de setembre amb una xerrada sobre nutrició en patologies cròniques; la sessió del 26 d'octubre es dedicarà a la cura de la pell; la del 30 de novembre, a com cuidar el cuidador, i el 21 de desembre, la darrera sessió, a la farmaciola a casa. Les xerrades es faran a la Sala de plens de l'Ajuntament de Callús, de 9.15 a 10.15 h.

Vacarisses

El 9 d'octubre, coincidint amb el mes de la gent gran, s'iniciarà a Vacarisses la segona Escola de salut. Aquesta segona edició pretén abordar la millora de la salut física, emocional i psicològica des del punt de vista de la salutogènesi. Les xerrades es faran els dilluns, de 17 a 18 h, al Casal de la Gent Gran: el 16 d'octubre es parlarà sobre adaptacions al domicili; el 23 d'octubre, sobre benestar emocional; el 30 d'octubre, sobre alimentació saludable; el 6 de novembre, sobre l'ús correcte de la medicació; el 13 de novembre serà el torn de la salut bucodental; el 20 de novembre, del dol; el 27 de novembre, de l'art i emoció; i el 4 de desembre es farà l'última sessió de tancament.

Sant Vicenç de Castellet

L'Equip d'Atenció Primària Sant Vicenç de Castellet va ser pioner a la Catalunya Central en la promoció i prevenció de la salut amb activitats comunitàries adreçades a la gent gran del municipi en el format d'Escola de salut. Aquesta n'és la quarta edició, i es farà els dimecres (de 10 a 11 h) a l'Espai d'avis de la Fundació "la Caixa". Començarà l'11 d'octubre amb un taller de prevenció de caigudes, coincidint amb la Setmana de la Gent Gran; el 18 d'octubre es parlarà sobre salut intestinal; el 25 d'octubre, sobre la resolució de conflictes; l'1 de novembre, sobre el rol de l'administratiu sanitari; el 8 de novembre, sobre aprendre a meditar; el 15 de novembre, sobre salut pulmonar i patologies respiratòries; el 22 de novembre, sobre com preparar el cos per a l'hivern; el 29 de novembre, sobre alimentació antiinflamatòria; i el 6 de desembre es farà l'última xerrada sobre herències i testaments.

Santpedor

La taula de treball de socialització "Santpedor fa salut", integrada per la ciutadania i amb la representació de l'Ajuntament i representació i coordinació del CAP de Santpedor, posa en marxa a partir de l'octubre la segona edició de l'Escola de salut per a persones a partir de 60 anys del municipi. S'iniciarà el 19 d'octubre i finalitzarà l'11 d'abril. Les sessions tindran lloc a la Sala 1 d'Octubre de la Biblioteca Pare Ignasi Casanovas, de 16 a 17.30 h, i seran de temàtica diversa: des de xerrades sobre els beneficis de la lectura, el dol, la sexualitat o les teràpies alternatives, fins a tallers de pintura a l'oli, ceràmica, ioga i musicoteràpia, entre d'altres. Les places són limitades i cal assistir a totes les sessions. Les inscripcions es poden fer al CAP Santpedor.

Sant Fruitós de Bages, 8 de setembre de 2023